



市民講座 受講料無料



フレイル予防の3つのポイント **栄養、運動、社会参加** をご存じですか？

今回はその中で「**栄養**」をテーマに、毎日の食事ですっかり栄養を取るための**フレッシュ飯**をご紹介します！食材選びや調理のコツなど、毎日の献立に取り入れてみませんか？

無理なく楽しく参加できる運動体験コーナーもありますよ♪

日時：令和7年2月23日（日）

講演会 14：00～15：30（開場13：30）

場所：米子市市役所 4階 401会議室

講師：米子市福祉保健部

フレイル対策推進課 作業療法士 小椋 善文 氏



フレイル予防講座「春に向かって フレイルをスマイルに」

おいしく食べてフレイル予防！



＜ お申し込み ＞

2次元コード、お電話、又は申込票（FAX、メール可）により下記へお申し込みください。（2次元コード申込期限：2月20日（木））

※講座の開催当日に会場でもお申込みいただけます。

※手話通訳、要約筆記等が必要な方は、受講を申し込む際にご連絡ください。

※講師の都合や市内感染症拡大状況等により、開催延期または中止する場合があります。

＜ 問い合わせ・申込み先 ＞

米子市教育委員会事務局 生涯学習課

〒683-8686 米子市加茂町1丁目1番地 米子市役所本庁4階

申込票による申込み先

電話**0859-23-5442** ファックス **0859-23-5568**

Email：shogaku@city.yonago.lg.jp

2次元コードから
申込みください



市民講座 申込票

ふりがな
氏 名

電話番号

所属

※米子市、教育委員会等の関係団体の方は所属をご記入ください。